



8がつのこんだて



日 ／ 曜	献立名	材料名（昼食）				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 (金)	ごはん 煮干し 豚肉と厚揚げのカレー炒め 野菜の甘酢和え 味噌汁（高野豆腐・大根）	米、油、砂糖	豚肉(もも)、生揚げ、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	たまねぎ、にんじん、だいこん、きゅうり、ピーマン	だし汁、酢、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	エネルギー 362 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 9.2 g カルシウム 221 mg
4 ・ 18 (月)	ごはん 煮干し なすとひき肉のみそ炒め 大豆の甘辛揚げ すまし汁（ねぎ・わかめ）	米、片栗粉、油、砂糖	豚ひき肉、大豆水煮、いわし(煮干し)、淡色みそ	なす、にんじん、ねぎ、ピーマン、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、みりん、食塩、鶏ガラスープの素	エネルギー 439 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 15.4 g カルシウム 225 mg
5 ・ 19 (火)	米粉食パン、ブルーベリージャム 煮干し 鶏肉のトマトソースかけ ジャーマンポテト	じゃがいも、カットブレード、ブルーベリージャム、オリーブ油、油、片栗粉、砂糖	豆乳、鶏もも肉、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、トマトピューレ、ホールコーン	水、鶏がらスープ、食塩、鶏ガラスープの素	エネルギー 409 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 207 mg
6 ・ 20 (水)	ごはん 煮干し 豚肉の中華炒め ブロッコリーとツナのサラダ みそ汁（玉ねぎ・かぼちゃ・高野豆腐）	米、ごま油、オリーブ油、片栗粉、砂糖	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、かぼちゃ、チンゲンサイ、しめじ	だし汁、酢、酒、しょうゆ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 438 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 235 mg
7 ・ 28 (木)	ごはん 煮干し カレー野菜炒め ひきわり納豆 鮭のコーンみそ焼き すまし汁（えのき・ほうれん草）	米、油、砂糖	さけ、挽きわり納豆、ウインナー(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、クリームコーン缶、ほうれん草、えのきたけ、にんじん	だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 356 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 7.5 g カルシウム 202 mg
8 ・ 29 (金)	ごはん 煮干し 氷菓アイス（8日） 鶏肉の塩こうじ焼き バナナ（29日） だいこんきんぴら 味噌汁（じゃがいも・たまねぎ・わかめ）	氷菓アイス(8日)、米、じゃがいも、塩麴、油、砂糖	鶏もも肉（皮付き）、鶏ひき肉、いわし(煮干し)、淡色みそ	だいこん、にんじん、たまねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが、バナナ(29日)	だし汁、しょうゆ、酒	エネルギー 417 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 8.1 g カルシウム 191 mg
21 (木) うさぎ ばんだ	ごはん 煮干し 豚肉のしょうが焼き きゃべつの和え物 わかめスープ	米、油、オリーブ油、砂糖	豚肉(もも)、ハム(卵不使用)、いわし(煮干し)	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、えのきたけ、しょうが、カットわかめ	水、しょうゆ、酢、みりん、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 366 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 9.4 g カルシウム 185 mg
こあら りす	＜なつまつり＞ 煮干し キーマカレー わかめスープ 鶏のから揚げ バナナ ポテト かき氷	米、じゃがいも、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖、かき氷シロップ（いち、めろん、ブルーハワイ）	豚ひき肉、鶏もも肉（皮付き）、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)	バナナ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが、おろしにんにく、おろししょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、酢、みりん、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 630 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 26.1 g カルシウム 212 mg
22 (金) りす こあら	ごはん 煮干し 豚肉のしょうが焼き もやしの中華和え キャベツのスープ	米、砂糖、油、ごま油	豚肉(もも)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しょうが	水、しょうゆ、酢、みりん、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 376 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 10.5 g カルシウム 176 mg
ばんだ うさぎ	＜なつまつり＞ 煮干し キーマカレー きゃべつのスープ 鶏のから揚げ バナナ ポテト かき氷	米、じゃがいも、油、片栗粉、オリーブ油、砂糖、かき氷シロップ（いち、めろん、ブルーハワイ）	豚ひき肉、鶏もも肉（皮付き）、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)	バナナ、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが、おろしにんにく、おろししょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、酢、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 645 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 27.6 g カルシウム 196 mg
25 (月)	ジャージャーめん 煮干し すまし汁（とうふ・ねぎ・わかめ） 大学芋	さつまいも、干し中華めん、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ	もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	だし汁、水、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 225 mg
26 (火)	ごはん 煮干し ひじきの煮物 刻みのりのふりかけ ぶりの竜田揚げ 味噌汁（しめじ・玉ねぎ）	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ぶり、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、いんげん、ひじき、刻みのり、しょうが	だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 402 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.4 g カルシウム 207 mg
27 (水)	ごはん 煮干し 豚肉ときゃべつのみそ炒め ポテトフライ もやしの中華スープ	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、オリーブ油、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、淡色みそ	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ホールコーン、ピーマン、にんにく、しょうが	水、酒、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.8 g カルシウム 188 mg



8月の食育活動

8/5(火)に、畑でとれたミニトマトを使って「トマトに触ろう」をテーマに食育活動を行います。